



# שאלות ותשובות בנושא שינה

## כמה חשובה השינה לבריאותי?

מומחי שינה מסכימים כי שינה היא המרכיב הבסיסי ביותר בבריאות טובה ושינה שאינה טובה עשויה לתרום למגוון בעיות רפואיות ואף לקצר את תוחלת החיים. ברמה הפיזית והמנטלית, שינה מתרחשת כאשר הגוף והמוח מתחדשים ונטענים באנרגיה. זוהי אחת הסיבות לכך שאנשים חולים נוטים לישון יותר. מערכות הגוף שלהם עוברות תהליך תיקון. בנוסף ליתרונות הגופניים הברורים, שינה טובה עשויה לשפר ערנות נפשית, מצב רוח, פרודוקטיביות, יחסים בינאישיים ואיכות חיים.

## לכמה שינה זקוק האדם? כיצד נדע אם אנו ישנים מספיק?

זה משתנה ותלוי באדם עצמו. בממוצע, 7-8 שעות בלילה זהו המספר הטיפוסי, אך כמות השינה לה זקוק גופנו נקבעת על ידי מספר גורמים: אם אתם חשים עייפים או תשושים כל הזמן- סביר להניח כי אינכם ישנים מספיק או שהמזרן/ מערכת השינה עליהם אתם ישנים אינם מאפשרים לכם להפיק את המיטב מזמן השינה שלכם.

אם אינכם ישנים מספיק טוב, אתם עשויים לחוש עייפים במהלך היום לחוש תשישות, רגזנות, קשיים בריכוז, חוסר אנרגיה, נמנום תכוף והרעב קיצוני, כל אלו עשויים להיות סימפטומים לשינה לא מספקת.

## האם מזרן או מערכת שינה עשויים להיות בעלי השפעה משמעותית על איכות השינה?

כן, ראשית, מזרן שאינו נוח עבורכם יכול לגרום קושי בהירדמות או לגרום להתעוררויות תכופות. מזרן שאינו מתאים אינו מעניק תמיכה מספקת למערכת השלד של גופכם: לראש, לצוואר, לכתפיים ולגב דבר המתבטא בכאבי גב, שרירים תפוסים או תשישות במהלך היום. עליכם לוודא כי אתה ישנים על מזרן או מערכת שינה נוחים המעניקים לגופכם את התמיכה המתאימה, תוך מתן עדיפות למערכות שינה המאושרות על ידי ארגון מוכר בתחום האורטופדיה.

## האם אנשים יכולים לפצות על מחסור בשינה באמצעות תוספת של שינה בסופי שבוע?

לא. שינה ממושכת יותר בסופי שבוע היא נפוצה אצל אנשים שאינם ישנים מספיק במהלך השבוע. אם גם אתם נוהגים כך, זוהי אינדיקציה למה שמכונה "חוב שינה". הדרך היחידה להפחית את החוב היא באמצעות שינה ומנוחה מספקת בכל לילה.

## האם אימון גופני מעורר אותנו?

להפך. תכנית שגרתית של אימון גופני עוזרת לבסס מחזור פעילות/ מנוחה שיסייע בידכם לישון טוב יותר בלילה. עם זאת, סיימו את האימון 3-4 שעות לפני זמן השינה על מנת לתת לגופכם את הזמן לנוח. באותו פרק זמן, הימנעו מאכילה ושימוש בחומרים מעוררים כמו קפאין או אלכוהול, שעשויים להפריע לדפוסי השינה.

## מיהן חלק מהדרכים לשיפור איכות השינה?

ישנם מספר הרגלים שעליכם לאמץ על מנת לשפר את הסיכוי למנוחה טובה. ראשית, נסו ללכת לישון ולהתעורר בבוקר בערך באותה שעה בכל יום - כולל סופי שבוע. שינה ממושכת בשבת עשויה לבלבל את השעון הביולוגי שלכם. בנוסף, אם תעקבו אחר שגרה קבועה בכל ערב כהכנה לקראת השינה, הדבר יעזור למערכת שלכם להתכונן לשלב ההירדמות. יצירת סביבת שינה טובה יותר עשויה לעזור. הקפידו על החשכת חדר השינה שלכם, על אוורורו ועדיף לותר על נוכחות הטלוויזיה בחדר השינה או לכבותה לפני השינה.

מקור: Better Sleep Council